IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Soole ärritussündroom

Käesoleva infolehe eesmärk on anda ülevaade soole ärritussündroomi olemusest ning sellega toimetulekust.

Soole ärritussündroomi olemus

Soole ärritussündroom on levinuim soolestiku haigusseisund, mis võib esineda igas vanusegrupis, nii naistel kui ka meestel. Soole ärritussündroom algab sageli nooremas täiskasvanueas. Soole ärritussündroom on reeglina kroonilise kuluga. Antud haigus ei põhjusta uuringute ega analüüsidega tuvastatavaid kõrvalekaldeid. Tegemist on jämesoole talitlushäirega. Varem on seda haigust nimetatud ka spastiliseks või närviliseks sooleks.

Miks soole ärritussündroom tekib?

Soole ärritussündroomi põhjused ei ole väga selged, kuid arvatakse, et tekkemehhanismis võivad osaleda stress, ärevus, läbipõetud sooleinfektsioon, toiduainete allergia ja/või talumatus. Võimalik, et antud haigusega inimese sool on ülitundlik teatud stiimulile, mida igapäevases elus on raske tõestada. Soole ärritussündroomi sümptomid tekivad sageli ka ebakorrapärasel söömisel, kiudainetevaese toidu ja lahtistite pikaajalisel tarvitamisel. Uuringud on näidanud, et organismi üldise füüsilise ja vaimse tervise häired on olulised tegurid soole ärritussündroomi tekke korral.

Seedetrakt on torujate organite süsteem, mis on järjestikku ühendatud, moodustades nn. “pika toru”, mis saab alguse suust ja lõpeb pärakuga. Seedeelundite kaudu saab organism eluks vajalikke toitaineid, mineraale, vitamiine, vett jm. Seedetraktis lagundatakse toit seedenõrede abil organismile kasutuskõlblikuks ehitusmaterjaliks ja “kütteks”. Peensoolest imenduvad lõhustunud toitained, vitamiinid ja mineraalained. Vedeliku imendumine toimub eelkõige jämesooles. Soolesisu liigub seedetraktis edasi sujuvalt. Soole ärritussündroomi korral toimub liikumine korrapäratult, mis põhjustab vaevusi. Soolte kokkutõmbed ja lõõgastused toimuvad korrapäratult erinevates soolepiirkondades. See võib viia spasmide tekkeni. Kui kokkutõmmete sagedus suureneb, siis tekib kõhulahtisus. Kokkutõmmete harvenemisel või ebaregulaarseks muutumisel tekib kõhukinnisus.

Soole ärritussündroomi tunnused

Soole ärritussündroomi põhisümptomiks on alakõhuvalu, millele kaasneb muutunud sooletegevus.

Soole ärritussündroomi sümptomid:

- Alakõhuvalu või ebamugavustunne kõhus, enamasti kramplik ja varieeruva iseloomuga. Mõned inimesed märkavad, et emotsionaalne stress ja söömine kutsuvad valu esile või muudavad valu intensiivsemaks. Soole tühjendamine leevendab sageli valu. Naistel võib olla seos menstruatsiooni tsükliga.
- Muutunud sooletegevus. Sooletegevuse muutus on teine põhisümptom soole ärritussündroomi korral. Probleemiks võib olla nii kõhulahtisus kui ka -kinnisus või vahelduva iseloomuga sooletegevus.
    - Kõhulahtisuse korral roojab inimene tavaliselt päevasel ajal ning enamasti just hommikuti või pärast sööki. lste on vedel ja sagenenud. Roojamisele eelneb sageli ebamugavustunne alakõhus ning ülikiire vajadus tualetti minekuks. Roojamisele võib järgneda mittetäieliku tühjenemise tunne. Umbes pooled patsiendid märkavad väljaheites lima. Kõhulahtisus une ajal on soole ärritussündroomi puhul väga ebatavaline.
    - Kõhukinnisus soole ärritussündroomi korral võib esineda pidevalt või periooditi ning kesta päevi. lste on tihti kõva ja pabulakujuline.
    - Teised sümptomid: gaasivalu, kõhupuhitus

Soole ärritussündroomi haigel ei esine ohusümptomeid, näiteks kaalulangust, palavikku, öist kõhulahtisust, kehvveresust ega veritsust pärasoolest. Kui varem on diagnoositud soole ärritussündroomi, kuid haigustunnused muutuvad oluliselt, siis peaks pöörduma perearsti poole.

Soole ärritussündroomi diagnoosimine

Arsti juurde pöördub patsient reeglina siis, kui vaevused hakkavad oluliselt tema elukvaliteeti mõjutama. Kuna soole ärritussündroomi diagnoosimiseks ei esine üht ja universaalset testi, siis kasutatakse teatavaid diagnostilisi kriteeriume. Sageli ei saa antud haigust ainult sümptomite alusel diagnoosida. Soole ärritussündroomi kahtlusel tuleb välistada muud soolehaigused (kasvajad, põletikuline soolehaigus, sooleinfektsioon jpm). Seetõttu täpsustatakse patsiendi küsitlusel haiguse kulg ning seejärel otsustatakse individuaalselt täiendavate uuringute vajaduse üle.

Võimalikud uuringud:

- Vereanalüüsid (sealhulgas laktoosi taluvuse, tsöliaakia ja kilpnäärme funktsiooni testid)
- rooja analüüsid
- koloskoopia (ehk jämesoole vaatlus endoskoobi abil) või irrigoskoopia jämesoole röntgenkontrastuuring
- ultraheliuuring
- kompuutertomograafia

Soole ärritussündroom ei põhjusta nihkeid ei uuringute ega analüüside tulemustes.

Soole ärritussündroomi ravi

Soole ärritussündroomi ravi on individuaalne. Ravis lähtutakse patsiendi peamistest kaebustest: kõhuvalust, -lahtisusest või - kinnisusest.

Soole ärritussündroomi korral on ravis oluline koht toitumisel. Eelkõige soovitatakse väiksemaid söögikordi korrapäraselt ja kiirustamata ning väiksema rasvasisaldusega toite. On mõistlik vältida alkoholi ja kofeiini ning magusaid, gaseeritud ja kunstliku suhkru sisaldusega jooke. Piirata närimiskummi ja gaase tekitavate toiduainete tarbimist. Gaasi tekitavad eelkõige kaunviljad (nt. oad) ja ristõielised köögiviljad (nt. kapsas, rooskapsas, lillkapsas ja brokoli). Raskesti seeditavad on ka sibul, seller, porgand, rosinad, banaanid, aprikoosid, ploomid, rukis ja nisu. Soovitatakse proovida nn. välistussdieeti, ehk hoiduda või täielikult loobuda sümptomeid tekitavast toidust. Toitumispäeviku pidamisest on sageli kasu. Kõhukinnisusega haigele sobib kiudaineterikas toit, mis suurendab rooja massi ja kiirendab transiitaega sooles. Vedelikku soovitatakse tarbida 1,5 - 2 liitrit päevas. Taimsete ravimite mõju soole ärritussündroomi puhul ei ole teaduslikus kirjanduses veenvalt tõestatud, kuid arvatakse, et mõned maitsetaimed ja vürtsid võivad siiski leevendada spasme ja puhitust (nt. kummeli- ja piparmünditee, nelk, till jt.). Samuti ei ole täpselt teada, kas probiootikumidel on positiivne mõju soole ärritussündroomi sümptomitele.

Lisaks toidusoovitusele võib arst määrata ka ravimeid, mis leevendavad soole ärritussündroomiga kaasnevaid sümptomeid (lahtistid või kinnistid, soolemotoorikat pärsivad ravimid, antidepressandid). Neist viimased aitavad tõsta valuläve ja aeglustada sooletegevust.

Mõned patsiendid saavad kasu psühholoogilisest abist (nt. käitumisteraapia, hüpnoos, osalemine toetusgruppides jne.).

Soole ärritussündroomi kulg ja prognoos

Kuigi soole ärritussündroom võib põhjustada märkimisväärseid vaevusi ja emotsionaalset pinget, ei teki enamikul patsientidel pikaajalist ega tõsist tervisehäiret. Eelkõige on oluline kohaneda oma haigusega, õppida haigustunnuseid kontrollima ja teada, et antud haigus ei ole eluohtlik. See väldib ka korduvate ja väheinformatiivsete lisauuringute tegemist.

Kui sümptomid aja jooksul muutuvad, võib vajalikuks osutuda lisauuringute läbiviimine. Enamikul haigeil on soole ärritussündroomi haigustunnused ajas muutumatud - ei lisandu uusi sümptomeid ega ka olemasolevate süvenemist.

Soole ärritussündroom ei mõjuta eluiga.

ITK674
Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2026. a